

# Workbook

## ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



Einfache Routinen für mehr Balance  
und Freude im Alltag



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



Dunja Franke

# ÜBER MICH



## Meine Vision:

Ich unterstütze Frauen dabei, ihr Leben nach ihren Wünschen zu gestalten.

Wir erarbeiten deine Vision und bringen diese gemeinsam zum Strahlen.



## Meine Ausbildungen

- Steuerfachwirtin
- staatl. gepr. Betriebswirtin
- seit 2020 selbständig
- seit 2020 vegane Ernährungsberaterin
- seit 2022 glüXgefühl
- seit 2024 doTERRA Wellnesberaterin
- seit 2024 Spiritual Life Coach



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# INHALT

1

## EINFÜHRUNG

Was ist Achtsamkeit	<u>1</u>
Warum ist Achtsamkeit im Alltag wichtig	<u>2</u>
Folgen von wenig Achtsamkeit im Alltag	<u>4</u>

2

## ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Achtsames Essen	<u>6</u>
Achtsames Gehen	<u>9</u>
Bodyscan	<u>10</u>

3

## TAGESROUTINE

Warum eine Tagesroutine	<u>12</u>
Dein Alltag	<u>14</u>
Wo fange ich an	<u>16</u>

4

## REFLEXION

Dankbarkeits-Tagebuch	<u>18</u>
Was nimmst du mit	<u>21</u>
Deine nächsten Schritte	<u>22</u>
Herzlichen Glückwunsch	<u>23</u>



DUNJA FRANKE

SPIRITUAL LIFE COACH



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)

# WAS IST ACHTSAMKEIT?

**Achtsamkeit** bedeutet, im **Hier** und **Jetzt** zu sein und den Moment bewußt und ohne Bewertung wahrzunehmen. Es geht darum, mit voller **Aufmerksamkeit** bei dem zu sein, was gerade ist - sei es ein Gedanke, ein Gefühl oder eine Handlung. Es geht ums Wahrnehmen.

Achtsamkeit hilft dabei, **innere Ruhe** zu finden, Stress loszulassen und sich selbst sowie die Welt um sich herum klarer zu sehen. Es ist eine Praxis, die uns erlaubt, bewußter mit uns selbst umzugehen und das Leben mit mehr **Leichtigkeit** und Präsenz zu erleben.



# WARUM IST ACHTSAMKEIT IM ALLTAG SO WICHTIG?

**Achtsamkeit** im Alltag ist wichtig, weil sie uns hilft, bewußter und gelassener durch das Leben zu gehen.

Gerade in unserer oft hektischen und stressigen Welt neigen wir dazu, auf Autopilot zu schalten. Uns begleiten ständig Gedanken und wir lassen uns von äußeren Reizen ablenken.

Mit Achtsamkeit schaffst du dir einen Ausweg:

- **Stress reduzieren:** Durch Achtsamkeit konzentrierst du dich auf den aktuellen Moment. Du bist ganz im Hier und Jetzt, ohne dir Sorgen über die Zukunft oder Gedanken über die Vergangenheit zu machen. Das hilft, Stress und Ängste zu minimieren.
- **Emotionale Balance fördern:** Wenn du dich auf den gegenwärtigen Moment konzentrierst und wahrnimmst, was gerade ist, ohne es zu bewerten, kannst du bewußter mit deinen Emotionen umgehen und lernen, diese besser zu regulieren.



# WARUM IST ACHTSAMKEIT IM ALLTAG SO WICHTIG?

- **Selbstwahrnehmung stärken:** Indem du auf deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen achtest, lernst du dich besser kennen. Das schafft ein tieferes Verständnis für deine Bedürfnisse und Grenzen.
- **Konzentration und Klarheit steigern:** Regelmäßige Achtsamkeitspraxis schärft den Fokus und hilft dir, Ablenkungen besser zu widerstehen. Das führt zu mehr Produktivität und Klarheit im Alltag.
- **Lebensqualität erhöhen:** Durch die Achtsamkeit nimmst du die kleinen Momente des Lebens intensiver wahr und lernst sie mehr zu schätzen. Es entsteht ein Gefühl von Dankbarkeit und Zufriedenheit.
- **Zwischenmenschliche Beziehungen verbessern:** Achtsames Zuhören und ein bewußter Umgang mit deinen Mitmenschen fördern tiefere Verbindungen und eine bessere Kommunikation.



# FOLGEN VON ZU WENIG ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Auf den vorherigen Seiten hast du bereits gelesen, warum Achtsamkeit im Alltag so wichtig ist. Aber was kann passieren, wenn wir dies nicht praktizieren?

- **Erhöhtes Stressniveau:** Wenn wir ständig im Autopilot unterwegs sind und uns keine bewußten Pausen gönnen, ist unser Körper und Nervensystem permanent auf Anspannung. Wir können Stress nicht effektiv abbauen und das wiederum sorgt für neuen Stress. Es kann ein Gefühl von ständiger Unruhe und Überforderung entstehen.
- **Emotionale Überforderung:** Wenn wir gestresst oder überfordert sind, neigen wir dazu, unsere Emotionen zu ignorieren oder zu unterdrücken. Das kann zu emotionaler Überforderung führen, die zu Wutausbrüchen, Traurigkeit oder Gereiztheit führt.



# FOLGEN VON ZU WENIG ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

- **Schlechtere Beziehungen:** Wer nicht achtsam mit sich selbst und anderen umgeht, verpasst oft wichtige Signale in der Kommunikation. Fehlende Präsenz beim Zuhören oder in Gesprächen kann dazu führen, dass Missverständnisse entstehen und Beziehungen darunter leiden.
- **Schlafprobleme:** Ein überreizter Geist, der sich ständig mit Gedanken beschäftigt, findet schwer zur Ruhe. Das führt oft zu Schlafstörungen, da der Körper und das Gehirn nicht die Entspannung finden, die sie brauchen, um während des Schlafs herunterzufahren.
- **Körperliche Beschwerden:** Der Körper reagiert auf die ständige innere Anspannung. Ohne Achtsamkeit übersehen wir oft die Signale, die uns unser Körper sendet. Unser Körper reagiert mit Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Magenproblemen oder sogar mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



# ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Nachdem du jetzt ein Bewußtsein dafür entwickelt hast, wie wichtig Achtsamkeit im Alltag ist, geht es an die konkrete Umsetzung.

Wir beginnen mit etwas eigentlich ganz banalem: deinen **Mahlzeiten**.

Beantworte dir als Erstes diese Fragen:

Wieviel Zeit nimmst du dir für deine Mahlzeiten?

In welcher Umgebung isst du? (Esstisch, im Stehen, ...)

Welche Ablenkungen sind vorhanden? (TV, Handy, ...)

Was machst du nebenbei?

Wie viel Liebe und Zeit investierst du in die Qualität?

Auch hier geht es in erster Linie um das Bewusstsein von Umständen. Sei bitte ganz ehrlich mit dir. Es geht hier nur um dich.



DUNJA FRANKE

SPIRITUAL LIFE COACH



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

In der Regel nehmen wir drei Mahlzeiten am Tag zu uns. Und das jeden Tag. Essen ist also neben Schlafen eine Tätigkeit, mit der wir unser Leben lang ziemlich viel Zeit verbringen. Somit liegt hier auch ein großer Hebel, um mehr Achtsamkeit im Alltag zu etablieren.

Was kannst du also tun?

- **Iss gesund:** Das klingt zwar banal, ist aber ein sehr wichtiger Punkt. Schenke deinem Körper die Aufmerksamkeit und Wertschätzung, die er verdient.
- **Nimm dir Zeit:** Essen zwischen “Tür und Angel” stillt zwar den Hunger, du kommst aber nicht in ein zufriedenes Sättigungsgefühl. Verdauung beginnt im Mund. Bereits beim Kauen werden Verdauungsenzyme produziert, die deinen Körper unterstützen, die Mahlzeit zu verarbeiten und Nährstoffe rauszuziehen. Zum Zeit nehmen gehört daher das viele Kauen dazu. Das führt im Übrigen auch dazu, dass du besser wahrnimmst, wann du satt bist. Das unangenehme Völlegefühl nach einer Mahlzeit vermeidest du damit gleich mit. (hier spricht die vegane Ernährungsberaterin 😊)



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

- Schaffe dir eine schöne **Atmosphäre**: Und damit ist nicht gemeint, dass du kurz den Papierkram auf deinem Schreibtisch beiseite räumst, um zu essen. 🤔 Wenn du dich an einen ruhigen Platz ohne Ablenkung setzt, kannst du deinen Fokus viel besser auf deine Mahlzeit richten und den Moment genießen. So kannst du deinem Körper helfen, dass allgemeine Stressniveau zu senken. Eine entspannte Mahlzeit in schöner Atmosphäre hilft, den Kopf frei zu bekommen und fördert die innere Ruhe.
- Besseres **Bewußtsein** für deinen Körper: Durch achtsameres Essen nimmst du die Signale deines Körpers besser wahr. Du spürst Hunger und Sättigung genauer, was dir hilft, ein gesundes Maß zu finden und übermäßiges Essen oder Naschen zu vermeiden.



# ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Jeder von uns weiß, wie wichtig Bewegung im Alltag ist. Wenn du nun aber die Bewegung nur dazu nutzt, um von einem Termin zum nächsten zu hetzen, nebenbei noch tausend Dinge erledigst, hast du eventuell im Idealfall deine Schritte erreicht - ABER dein Stressniveau bleibt trotzdem hoch.

Daher kommt hier die nächste Übung für mehr Achtsamkeit im Alltag: **Achtsames Gehen**

Achtsames Gehen ist eine wunderbare Möglichkeit, im Alltag innezuhalten und eine Verbindung zu Körper und Geist herzustellen.

Nutze mindestens einen Weg am Tag als achtsamen Spaziergang. Und dabei ist es vollkommen egal, zu welcher Tageszeit das ist.

Achte bewußt auf die Umgebung:

- Nimm die Farben der Natur wahr.
- Was riechst du?
- Was hörst du?
- Gehe ein Stück bewußt langsam.
- Konzentriere dich auf deinen Atem.



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Eine Achtsamkeitsübung, bei der du dich ganz auf deinen Körper konzentrieren kannst, ist der **Bodyscan**.

Das ist eine Meditation, bei der du von mir gedanklich durch deinen Körper geleitet wirst.

Nimm dir dafür bewußt Zeit im Alltag. Du kannst dafür sitzen oder liegen. Ideal wäre ein fester Platz in deinem Zuhause, wo du ungestört zur Ruhe kommen kannst.

Während einer Entspannungsübung fährt dein Körper ein wenig herunter. Decke dich also gerne zu, zieh dir dicke Strümpfe an, damit du wirklich entspannen kannst und nicht frierst.

Und dann lass dich einfach darauf ein. Wenn Gedanken kommen, konzentriere dich aktiv wieder auf meine Stimme. Bewerte dich nicht dafür, dass du abschweifst. Das ist vollkommen normal und bedarf ein wenig Übung.

Ich wünsche dir viel Freude: [hier gehts zum Bodyscan](#)



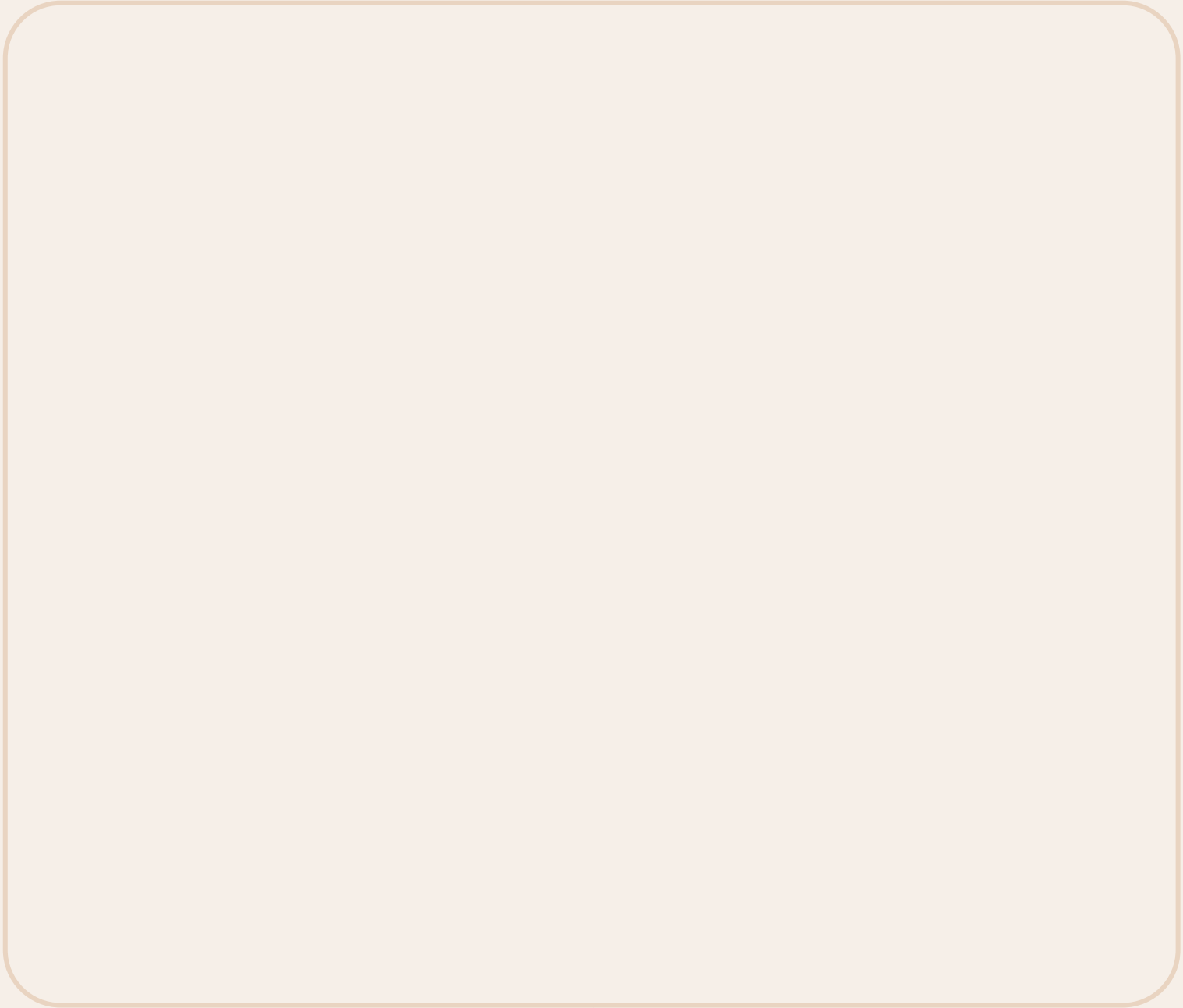
[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Nimm dir ein wenig Zeit und notiere dir Gedanken und Gefühle, die während der Meditation aufkamen:

Platz für Notizen:



# TAGESROUTINE

Eine gute Tagesroutine ist ein wirkungsvolles Werkzeug, um Achtsamkeit im Alltag zu verankern und bewußter zu leben.

- **Struktur** und **Beständigkeit**: Regelmäßige Zeiten für achtsame Momente wie Meditation, bewußte Pausen oder Reflexion schaffen eine verlässliche Struktur. Das fördert die Beständigkeit und unterstützt, Achtsamkeit zur Gewohnheit zu machen.
- **Weniger Stress** und Überforderung: Durch geplante Achtsamkeitsmomente kannst du dich regelmäßig aus dem Stress des Alltags zurückziehen. Das reduziert Überforderung und hilft, das Stresslevel im Alltag zu senken.
- Besserer **Fokus** und Konzentration: Mit achtsamen Routinen (wie Morgenmeditationen oder bewußtem Atmen vor neuen Aufgaben) trainierst du deine Fähigkeit, dich zu fokussieren. Das hilft dir, bei Aufgaben präsenter und konzentrierter zu sein. Außerdem wirst du weniger empfänglich für Ablenkungen.



DUNJA FRANKE

SPIRITUAL LIFE COACH



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# TAGESROUTINE

- Stärkung der **Selbstwahrnehmung**: Eine gute Tagesroutine bietet Raum für Selbstreflexion, etwa am Morgen oder Abend. So lernst du, deine Gefühle, Bedürfnisse und körperlichen Signale besser zu erkennen und auf sie einzugehen.
- Förderung der emotionalen **Balance**: Regelmäßige Achtsamkeitsübungen helfen dabei, Gefühle zu verarbeiten und zu akzeptieren, ohne sie sofort zu bewerten. Das kann zu mehr innerer Ruhe und emotionaler Stabilität führen.
- Verbesserung von Schlaf und **Regeneration**: Eine abendliche Achtsamkeitsroutine, wie ein kurzer Bodyscan oder Dankbarkeits-Tagebuch, kann helfen, den Tag bewußt abzuschließen und den Kopf frei zu bekommen. Das fördert einen ruhigen Schlaf und bessere Erholung.
- Langfristige positive **Veränderung**: Eine regelmäßige, achtsame Routine legt den Grundstein für eine nachhaltige Entwicklung. Du setzt dir bewußt Ziele und schaffst eine Basis, um achtsamer, gesünder und erfüllter zu leben.



DUNJA FRANKE  
SPIRITUAL LIFE COACH



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# TAGESROUTINE

Um den Status Quo festzustellen, notiere dir einen klassischen Tagesablauf an einem Arbeitstag:

Platz für Notizen:

2



DUNJA FRANKE

SPIRITUAL LIFE COACH



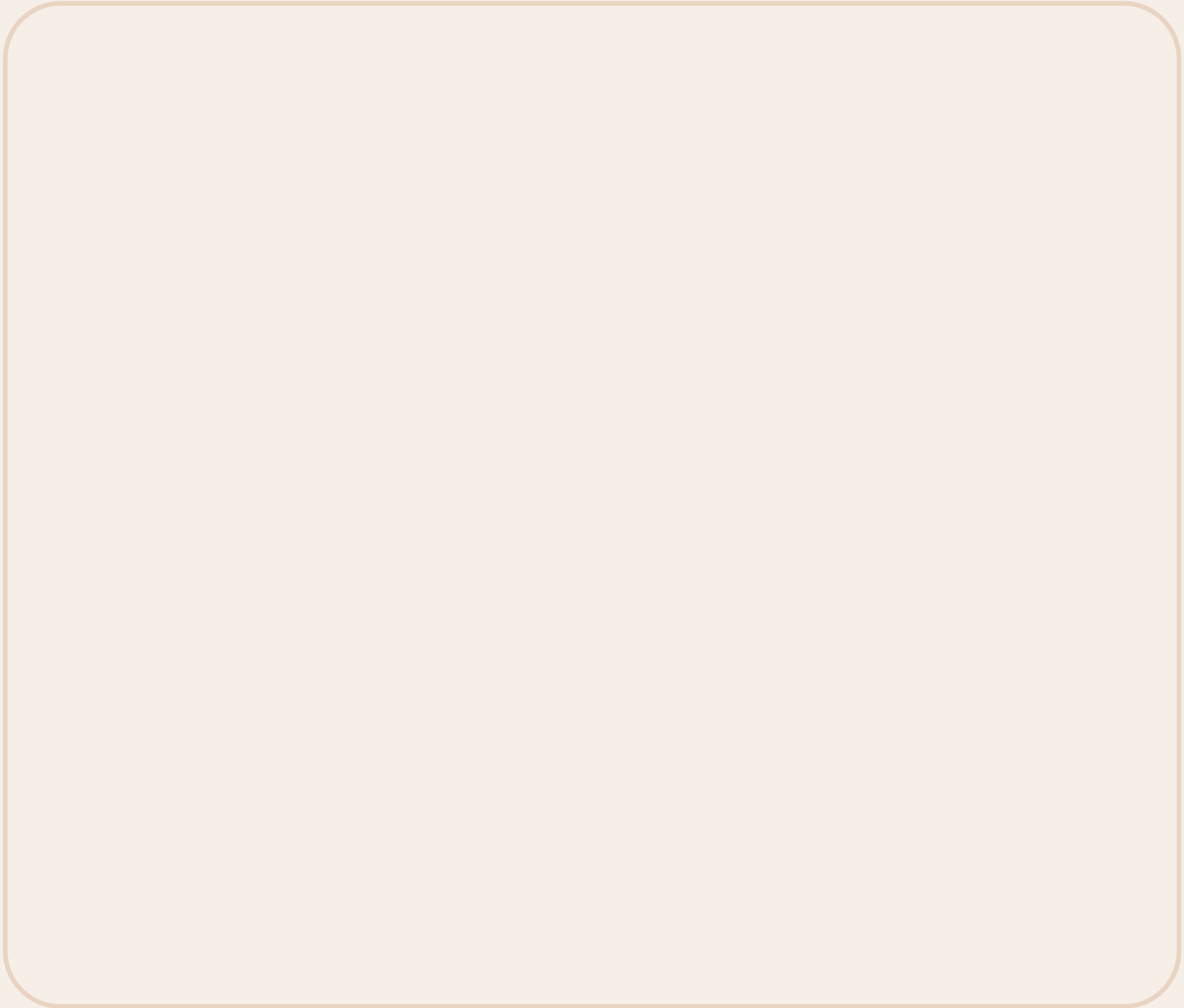
[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# TAGESROUTINE

Nimm deinen notierten Tagesablauf und prüfe, wo du regelmäßige Achtsamkeit integrieren kannst. Notiere deinen Wunsch-Tagesablauf mit mehr Achtsamkeit und Pausen für dich:

Platz für Notizen:



# TAGESROUTINE

Hier sind einige einfache Schritte, um anzufangen mehr Achtsamkeit im Alltag einzubauen:

- **Klein anfangen:** Beginne mit kleinen Achtsamkeitsmomenten im Alltag, die leicht umsetzbar sind. Zwei Minuten bewußtes Atmen am Morgen oder ein kurzer Moment der Stille vor dem Mittagessen.
- **Morgens** achtsam starten: Nimm dir direkt nach dem Aufwachen ein paar Minuten für dich. Setz dich hin, atme tief ein und aus, oder mache eine kurze Meditation. Diese Zeit hilft dir, präsent in den Tag zu starten.
- Achtsame **Pausen** einbauen: Plane bewußt kleine Pausen ein, in denen du dich vom Bildschirm abwendest, ein paar tiefe Atemzüge nimmst oder kurz in die Natur gehst. Dafür kannst du dir Erinnerungen im Handy anlegen.
- Achtsames **essen:** Dem Thema habe ich ja schon ein eigenes Kapitel gewidmet. 😊



# TAGESROUTINE

- Abendliche **Reflexion**: Schließe den Tag achtsam ab. Nutze dafür gerne die Bodyscan Meditation, ein Dankbarkeits-Tagebuch oder eine Abendmeditation, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen.
- Schaffe einen festen **Zeitpunkt**: Baue Achtsamkeitsübungen zu festen Zeiten ein. So werden sie mit der Zeit zur Gewohnheit und integrieren sich natürlicher.
- **Geduld** und Nachsicht mit dir selbst: Erwarte nicht, dass du sofort eine feste Routine hast. Achtsamkeit ist eine Übung. Es ist normal, dass du gelegentlich Momente vergisst oder es im stressigen Alltag untergeht. Sei geduldig mit dir und nimm dir die Freiheit, in deinem eigenen Tempo zu wachsen.



# DANKBARKEITS-TAGEBUCH

Ein **Dankbarkeits-Tagebuch** hat viele positive Effekte auf dein mentales, emotionales und sogar körperliches Wohlbefinden.

- **Positive Denkweise:** Durch das tägliche Festhalten von Dingen, für die man dankbar ist, lenkt das Dankbarkeits-Tagebuch die Aufmerksamkeit auf das Positive im Leben. Das hilft, eine optimistische und lebensbejahende Einstellung zu entwickeln.
- **Reduzierung von Stress** und Ängsten: Dankbarkeit lenkt den Fokus weg von Sorgen und Problemen. Indem du dich bewußt auf positive Aspekte konzentrierst, wird Stress gemindert und die Gedanken werden ruhiger.
- **Stärkung Selbstwahrnehmung** und Wertschätzung: Das Bewußtsein für das, was man bereits hat und erlebt, stärkt das Gefühl der Selbstzufriedenheit. Anstatt ständig nach mehr zu streben, freust du dich an dem, was bereits im Leben vorhanden ist.



# DANKBARKEITS-TAGEBUCH

- Unterstützung **achtsame Lebensweise**: Ein Dankbarkeits-Tagebuch bringt dich in den gegenwärtigen Moment. Du wirst achtsamer durch deinen Tag gehen, weil dir Momente für dein Tagebuch auffallen. So förderst du eine achtsame Lebensweise und schulst das Bewusstsein dafür, dass das Glück oft in den kleinen Dingen des Alltags liegt.

Insgesamt ist ein Dankbarkeits-Tagebuch ein wirkungsvolles Mittel, um den Alltag bewußter und positiv wahrzunehmen. Schon ein paar Minuten am Tag können viel bewirken und zu mehr Zufriedenheit und innerer Ruhe führen.

Auf der nächsten Seite findest du ein Muster, wie es aussehen kann. Vielleicht hast du ein schönes Notizbuch, was du verwenden möchtest. Im Handel gibt es diverse Dankbarkeits-Tagebücher. Stöber doch einfach mal durch den nächsten Buchladen und lass dich inspirieren.



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# REFLEXION DES TAGES

Heute bin ich dankbar für diese 3 Dinge ...

1. Ein gesundes Mittagessen
2. Einen Job, den ich wirklich mag
3. Das Telefonat mit einer Freundin

Datum:

Wasser:

Sport:

*Heute* ist mir diese gute Sache passiert und ich weiß es zu schätzen, weil:

---

---

---

---

*Heute* hat mich das glücklich gemacht:

---

---

---

---

*Heute* bin ich dankbar für diese drei Dinge:

---

---

---

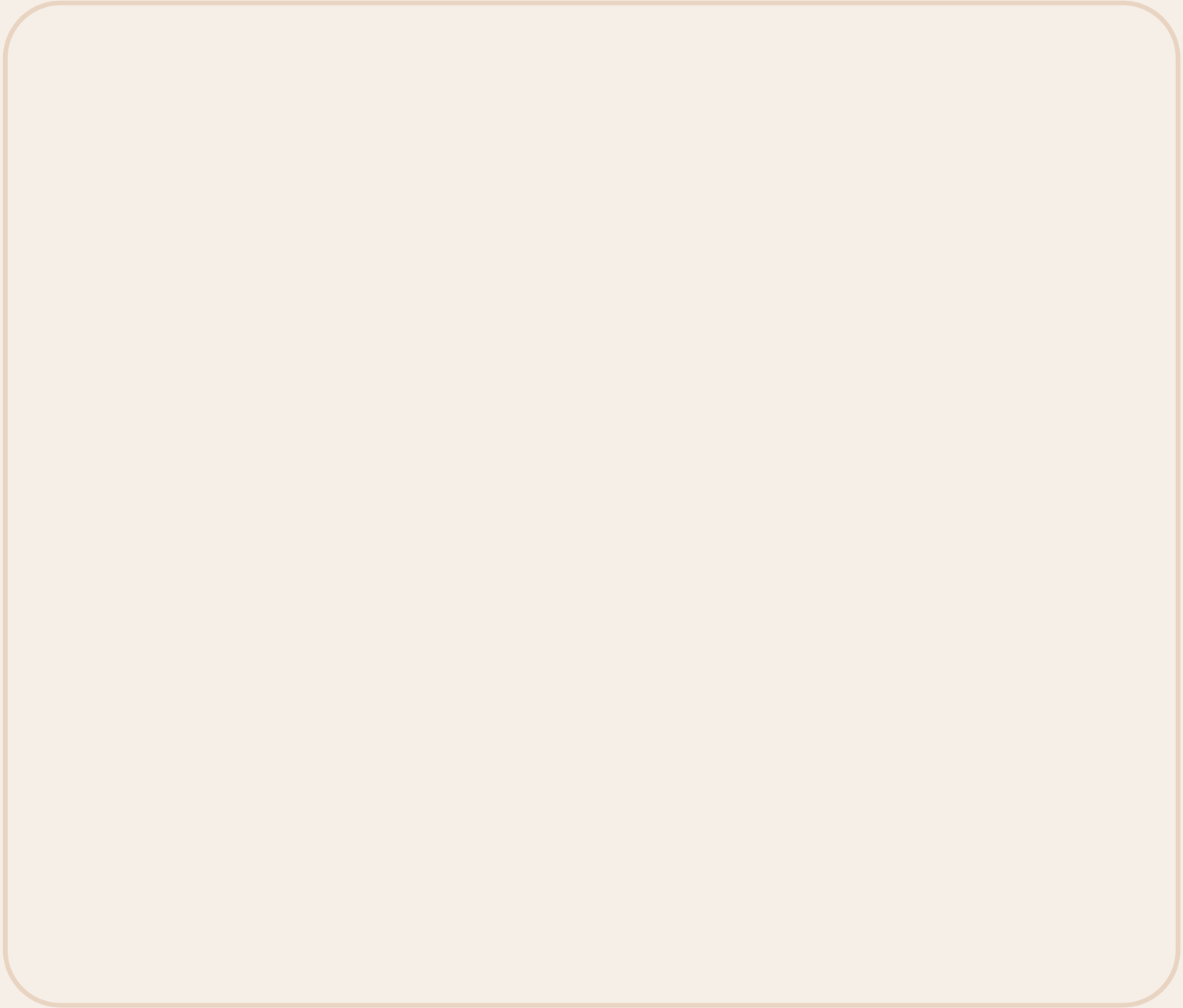
---



# WAS NEHME ICH FÜR MICH MIT

Was hast du für dich beim Durcharbeiten dieses Workbooks erkannt? Hier ist Platz für deine Gedanken und Gefühle:

Platz für Notizen:



DUNJA FRANKE

SPIRITUAL LIFE COACH



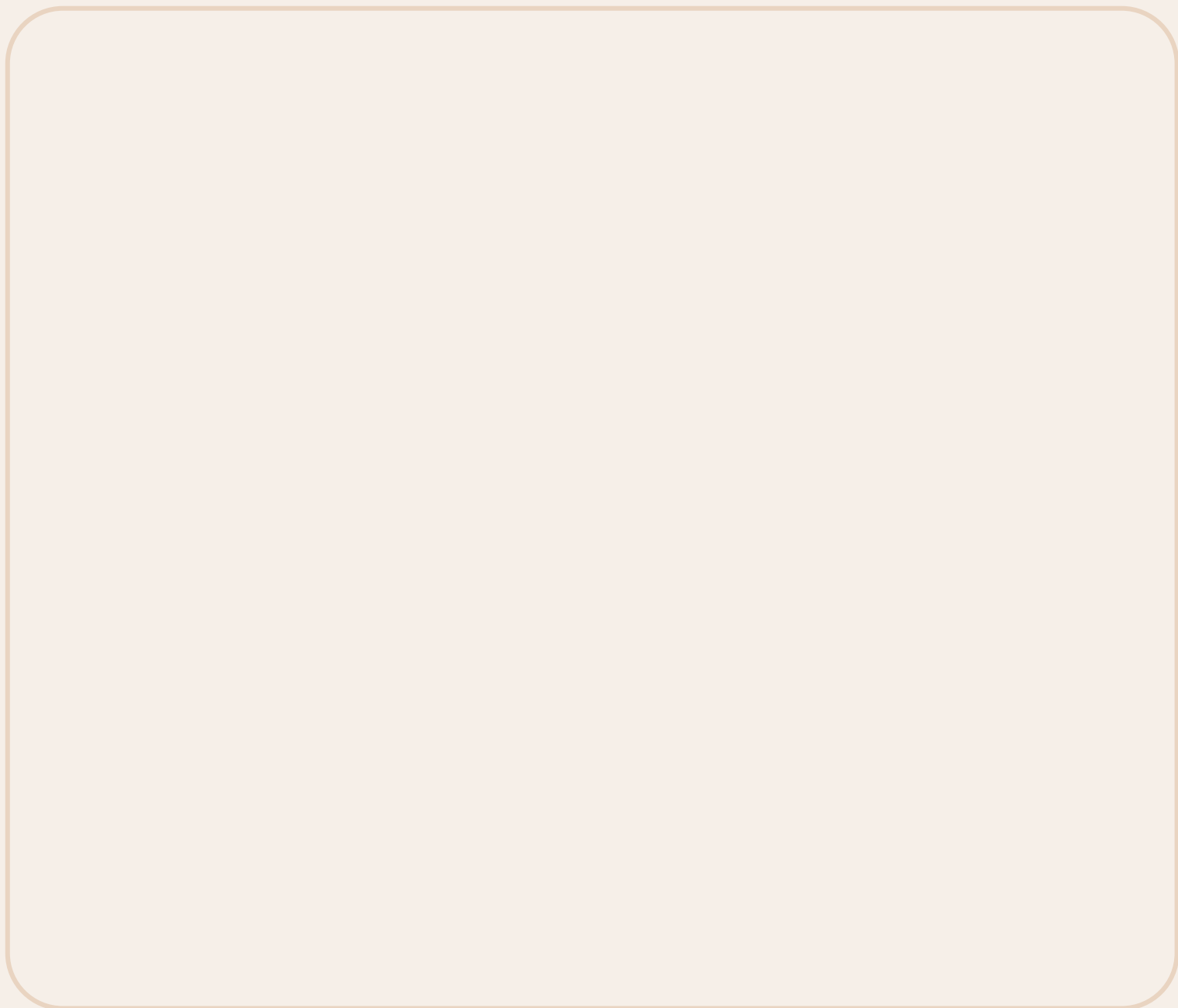
[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)



# MEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

Um tatsächlich ins Tun zu kommen, ist es wichtig, sich ganz konkrete Schritte vorzunehmen. Was machst du als nächstes und bis wann?

Platz für Notizen:



# HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Du hast dir Zeit genommen, um dich bewußt mit Achtsamkeit im Alltag zu beschäftigen und deine Reise zur inneren Ruhe und Klarheit zu beginnen. Den ersten Schritt hast du bereits erfolgreich gemacht, indem du neue Wege und Werkzeuge erkundet hast, die dich dabei unterstützen, präsenter und gelassener zu leben.

Denke daran: Achtsamkeit ist eine Reise, kein Ziel. Jeden Tag hast du die Möglichkeit, wieder neu zu beginnen und den Moment zu genießen. Auch wenn es Tage gibt, an denen es schwieriger scheint – erinnere dich daran, dass jeder kleine Moment der Achtsamkeit zählt und deine Verbindung zu dir selbst stärkt.

Nimm dir immer wieder Zeit für bewußte Pausen, für Dankbarkeit und für die kleinen Dinge, die das Leben reich und wertvoll machen. Vertraue darauf, dass die regelmäßige Praxis der Achtsamkeit dir mehr Gelassenheit, Lebensfreude und inneren Frieden schenken wird.

Danke, dass du diesen Weg gegangen bist. Möge Achtsamkeit dich auf all deinen Wegen begleiten!



DUNJA FRANKE

SPIRITUAL LIFE COACH



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)





**ACHTSAMKEIT BEDEUTET, DIE  
KLEINEN DINGE ZU SEHEN, DIE DEIN  
HERZ NÄHREN, UND DIE SCHÖNHEIT  
DES AUGENBLICKS ZU SPÜREN.**

## **KONTAKT**



**DUNJA.FRANKE@EMAIL.DE**



**WWW.DUNJA-FRANKE.DE**



**DUNJA\_FRANKE\_COACH**



**DUNJA FRANKE**

**SPIRITUAL LIFE COACH**



[www.dunja-franke.de](http://www.dunja-franke.de)

